Emma Ejeblad
Examensarbete C-tränarutbildningen
Working Equitation 2023



WE-hästens utbildning

Från föl till 6-åring

EMMA EJEBLAD
Kursledare: Cecilia Åkerblom
C-tränarutbildningen Working Equitation 2023



Innehåll

Introduktion 3
0-2 års ålder 3
Inridningens faser 4
2,5 – 3 år 5
Övergripande utbildning i denna fas: 5
WE-specifik utbildning i denna fas: 5
3 år 6
Övergripande utbildning i denna fas: 7
WE-specifik utbildning i denna fas: 7
4 år 8
Övergripande utbildning i denna fas: 9
WE-specifik utbildning i denna fas: 9
5 år 10
Övergripande utbildning i denna fas: 10
WE-specifik utbildning i denna fas: 10
6 år 11
Övergripande utbildning i denna fas: 11
WE-specifik utbildning i denna fas: 12
Sammanfattning 12
Källor: 13

Introduktion

Utbildning av hästar tar – och måste få ta – tid. Oavsett vilken gren ryttaren är mest intresserad av bör det grundläggande arbetet läggas upp systematiskt och med en långsiktig plan. Oavsett gren behöver hästarna variation – både under sina unga år och när dom blivit vuxna. Detta examensarbete kommer att beröra den unga hästens grundutbildning samt fokusera på en plan kopplad till inlärning av grenspecifika hindertyper inom Working Equitation sammankopplat med utbildningskalans olika faser.



Det är viktigt att betona att hästar är individer och mognar olika snabbt mentalt och fysiskt. En ung hästs utbildning ska alltid individanpassas. Unghästutbildaren/ägarens kunskaper inom hästhållning, hästvälfärd, longering, tömkörning och ridning måste vara stora och vid behov bör man ta hjälp av erfarna hästutbildare. Hästen ska alltid erbjudas välkända och för hästen enkla uppgifter innan den utsätts för svårare uppgifter. Vi som ryttare bör fokusera på att alltid rida hästen i god takt, balans och med fokus på mental och fysisk lösgjordhet – WE ska vara roligt för hästen! Detta blir särskilt viktigt i unghästens introduktion till ridhäst och till att befästa de olika momenten och hinder hästen ställs inför inom Working Equitation.

0-2 års ålder



I denna fas av unghästens utbildning ingår att lära hästen att lita på och respektera människor, hanteras och skötas om, ta på grimman, ledas, stanna och att stå stilla, beröras över hela kroppen samt göra unghästen förtrogen med miljön. I denna fas kan man introducera olika typer av WE-hinder. Vid hand kan man öva att leda hästen samtidigt som man har WE-hinder uppställda. Så småningom kan man med fördel öva exempelvis att stanna och stå stilla vid bordet, i korridoren in till klockan (används staket som gör att du som ledare själv kan gå utanför korridoren), mellan pinnarna i flytta mugg-hindret osv. För att vänja den unga hästen vid olika material kan en tidig introduktion till bro vara att hästen ska gå över presenning eller plywoodskiva, utan inramning av staket så att du som ledare inte riskerar att få unghästen över dig i en trängd situation. Detta introduceras gärna med trygg ledarhäst som är van vid färgskiftande och ljudmässigt skiftande underlag. Träna hästen att vänja sig vid ljudet av klocka och lansens skramlande i tunna. Detta är enklast att öva in genom att befinna sig i ridhuset samtidigt som ett rutinerat ekipage som utför dessa olika hindertyper.



När hästen börjar arbetas på lina och töm så kan man fortsätta vänja den vid olika hinder. Gå över bro med trygg ledarhäst, gå in i klockans korridor mm. I detta fallet blir WE ett komplement till den ordinarie inlärningen av framåtdrivande och förhållande hjälper och dess betydelse. Till skillnad från att bli ledd, så får hästen ta täten när den tömkörs.



Inridningens faser

Nedan följer en tabell baserad på SWB´s modell för utbildning av den unga hästen. Observera att nedanstående tabell bör ses som ett riktmärke och det är viktigt att anpassa utbildningen efter individen och dennes möjlighet till att kunna utföra uppgiften. Däremot rekommenderas det inte att gå snabbare fram, då hästars fysiska konstitution kräver att utveckling och belastning sker stegvis, med längre viloperioder mellan träningsperioderna.

Ålder	**Arbets-dagar/ vecka**	**VÅR**	**SOMMAR**	**HÖST**	**VINTER**
2 år	3-4	Daglig hantering och skötsel	Bete (stora ytor, flock)	Ca 8 v arbete (inridning)	Sammanhängande vila 2-4 månader
3 år	3-4	Ca 8-12 v arbete	Sammanhängande vila (bete) 2-4 månader	Ca 12 v arbete, med 1-2 kortare pauser (ca 1v)	Sammanhängande vintervila 8 v
4 år	4-5	3-4 månader arbete, med 1-2 kortare pauser (ca 1 v)	Sammanhängande vila (bete) 1,5-3 månader	4-5 månader arbete, 1-2 kortare pauser	Sammanhängande vintervila 4-8 v
5 år	4-5	6-7 månaders arbete med 1-2 kortare pauser	Sammanhängande vila (bete) 1-2 månader	5-6 månaders arbete, 1-2 kortare pauser	Sammanhängande vintervila 3-6 v.
6 år	5-6	Fullt arbete men färre dagar än vuxen häst	Sommarbete (fortsatt ridning under betet förutom kortare sammanhängande pauser)	Fullt arbete men färre dagar än vuxen häst	Sammanhängande vila 3-6 v.

2,5 – 3 år

På hösten, om hästen är i fas, påbörjas inridning av hästen. Viktiga aspekter att beakta vid utbildning och träning av unga hästar i denna första uppsuttna fas är:

- Taktstörningar pga ryttarens påverkan ska INTE förekomma. Uppstår taktstörning behöver träningen anpassas och förändras för hästen, då taktstörningar är ett symptom på obalans hos hästen och ökar risken för obehag, smärta och skador hos hästen.
- All träning och alla övningar bör planeras med syfte att vara mentalt stärkande för hästen. Hästen ska känna förtroende genom hela utbildningen och lära sig att ryttaren aldrig utsätter hästen för något den inte klarar av. Hästen ska ges varierande uppgifter för att vara motiverad och positiv till arbete.
- Hänsyn måste tas till att förstärkning av hästens skelett tar tid. Från att hästens skelett först belastas till att hästens skelett stärks är det cirka 6 månader. En balanserad, lagom lång och tung ryttare är viktigt. Att belasta hästen i perioder och långsamt bygga upp träningen är viktigt. Lättridning och lätt, följsam sits avlastar.
- Unghästens muskulatur tar tid att utveckla. Hästen måste få chans att bygga upp en väl fungerande muskulatur genom långsam och systematisk uppbyggnad. När muskulaturen saknas ökar risken för skador på senor och ligament. Lättridning och lätt, följsam sits avlastar.

Övergripande utbildning i denna fas:

- Arbete cirka 3 dagar/vecka, övrig tid hagvistelse i grupp
- Fortsatt arbete med att hantera hästen, leda den, tömköra den, longera den (med fokus på framåtbjudning och takt) och befästa röstkommandon.
- Fortsätta invänjning av utrustning (sadel, träns)
- Inlärning av bettets inverkan samt hjälper för halt, skritt, trav och galopp samt ridning på enkla ridvägar (styrning).
- Omväxlande arbete med uteritter med trygg täthäst

WE-specifik utbildning i denna fas:

- För att vänja unghästen vid olika typer av WE-hinder rekommenderas att plocka fram exempelvis slalompinnar, tunnor, tjur, bro mm vid arbete av hästen.
- Slalompinnar med ca 14-16 m mellanrum kan användas i skritt och vid välutvecklad, balanserad unghäst även i lugn trav. Kom ihåg att byta sittben i lättridningen. Var uppmärksam på hästens takt, tappar unghästen takten är uppgiften för svår för hästen i dagsläget.
- Tunnor, två bommar och upphöjd korridor kan med fördel användas för att rida emellan och hitta rakställning och spårning på exempelvis diagonallinjen eller medellinjen.
- 2 tunnor kan ridas om möjligheten finns att lägga 20m-volter (ex på stor utebaana/fält).
- Syftet med tidig introduktion av hinder är att hästen ska vänja sig vid hindrens utseende

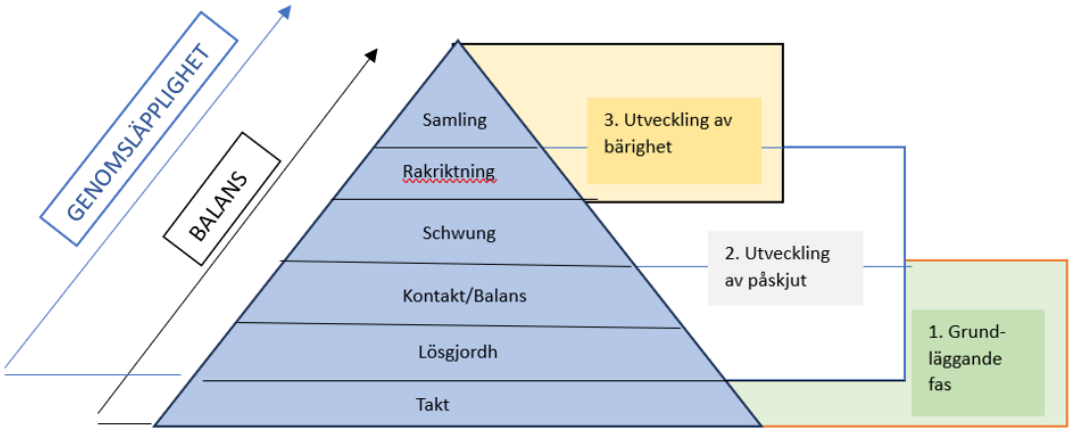


men inte utföra dem ”korrekt” enligt tävlingsreglementet.
- Bron kan introduceras uppsuttet med trygg ledarhäst.
- Ute i naturen kan man tidigt vänja in hästen vid att gå igenom vattenpölar. Detta introduceras med trygg ledarhäst. Detta blir då ett första steg i att lära hästen att utföra hindertypen dike.

3 år

Prioriteringen för 3-åringen är att förbereda den för 3-årstestet alternativt se till att 3-åringen ligger i ungefärlig fas med treårstestets olika delmoment. Sent utvecklade hästar/ponnyer behöver självklart en individuell plan och huvudfokus ska alltid vara att utbilda hästen i god balans och harmoni med ett gott förtroende för uppgiften – vilket för olika hästar betyder olika långt kommen i ridutbildningen.

När hästen lärt sig att gå fram för framåtdrivande hjälper, påbörjar man långsamt utbildningen av hästen i enlighet med utbildningsskalan – 1. Grundläggande fas. Denna fas består av takt, lösgjordhet och kontakt/stöd.



Takt: Till en början arbetas hästen i den form och i det tempo som hästen själv väljer. Med det utgångsläget kan man sedan utveckla ett taktmässigt arbetstempo. Allt detta syftar till att få hästen att klara av att balansera upp en ryttare och bibehålla takten och vara i god balans.
Lösgjordhet: När hästen rör sig taktmässigt och avslappnat under ryttare så börjar hästen bli lösgjord. När hästen arbetar med en mjuk, svängande rygg i ett balanserat och taktmässigt tempo med avspänd muskulatur kommer den att börja söka sig framåt och nedåt.
Kontakt/Stöd: När hästen rör sig framåt för ryttarens framåtdrivande hjälper, i bibehållen takt och med en avspänd, lösgjord kropp och ett avslappnat psyke, då kommer hästen söka ett stöd i ryttarens hand. Ryttaren erbjuder en mjuk, stadig och följsam kontakt med sin hand.

Övergripande utbildning i denna fas:

- Lättridning och ridning i lätt sits
- Ridning på stora, böjda spår och enkla ridvägar
- Övergångar mellan skritt och trav, trav och galopp och vice versa
- Uteridning (gärna med ledarhäst/i grupp) för variation, omväxling och för att främja framåtbjudningen
- Löshoppning
- Introduktion av uppsutten hoppning (i trav alternativt galopp för väl utvecklade och balanserade hästar)

WE-specifik utbildning i denna fas:

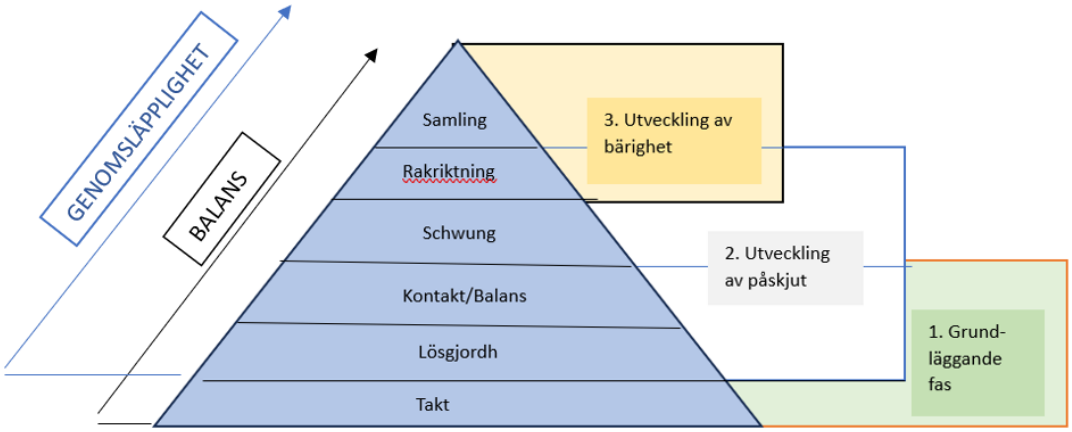


- Utgå från den redan befästa WE-övningarna från föregående fas.
- Introducera enkelslalom med 10-15m mellanrum i trav.
- Introducera 3 tunnor i skritt, med stora volter (minst 15m2)
- 2 tunnor med ca 20m-volter i skritt och eventuellt balanserad trav.
- Uppsutten hoppning och/eller löshoppning med fokus på WE-typiska hinder (plank, hinder fyllda med halmbalar, alltid med tydlig marklinje)
- Rid klocka i korridor, plinga i klockan, rid ut rakt fram
- Börja vänja hästen vid ridning med lans. Ta hjälp av medhjälpare på marken till en början. När hästen är trygg med lansen (ljud, hur den rör sig in och ut ur hästens synfält, att den kan råka vidrör rumpan lätt) så kan man börja rida lanslinjen i skritt. Uppvisar hästen rädsla så får man låta ridning med lans ta mycket lång tid och långsamt och förtroendefullt bygga upp hästens acceptans av lansen.
- Repgrind – lär in att hästen ställer upp bredvid grinden och står still när ryttaren hektar av grinden. Häng upp grinden igen och rid därifrån. Fokus är att hästen ska stå still och känna förtroende för ryttarens hjälpgivning.
- Arbetet med ridning över bro utvecklas till att ske utan ledarhäst.
- Fålla med minst 10m i diameter introduceras i skritt



4 år

När hästen är i fyraårsåldern så kan det vara lämpligt att se om hästen är mogen och redo för att utvecklas vidare på utbildningsskalan – steg 2. Utveckling av påskjut. För att fortsätta arbeta med genomsläppligheten och balansen så kommer fokus under denna fas att röra sig mot schwung och rakriktning.



Schwung: Om hästen går med en stadig kontakt och är korrekt lösgjord och taktmässig kan den naturliga gången utvecklas vidare mot en mer aktiv, fjädrande och kraftfull rörelse. Ryttaren ska känna att hästen är avspänd och med hjälp av mer aktiva, vinklade och påskjutande bakben fjädrar mer i ryggen och leder till stadigare, mjuk och elastisk kontakt i handen på ryttaren. Ryttaren måste vara mjuk och följsam i sin sits och sin ridning för att främja utveckling av schwung.
Rakriktning: De flesta hästar är av naturen sneda. Ryttaren ska i denna fas av utbildningsskalan rida hästen framåt i den sida som hästen gärna tappar och släpper kontakten i. På så sätt rakriktas hästen genom ett bättre, mer liksidigt påskjut genom en fjädrande rygg. Per automatik innebär detta att hästens påskjut förbättras ytterligare.

Här bör det tilläggas att utveckling av schwung och rakriktning sker i små steg. En fyraåring förväntas exempelvis inte kunna utföra en korrekt ökad trav, och bör heller inte belastas i sådana rörelser då muskulatur, koordination, balans och skelett ej är tillräckligt utvecklat hos de flesta individer. Däremot om ryttaren hela tiden arbetar med takt, lösgjordhet, kontakt, schwung och rakriktning så kommer balansen och påskjutet att utvecklas och bli bättre och mer kvalitativt över tid.

Hästen bör påbörja att öka och länga steglängden i alla tre gångarter i denna fas av utbildningen. Detta förbereder hästen för olika moment i dressyren (både WE-dressyr och ”vanlig” dressyr), att reglera avstånd mellan hinder i hoppning och för att kunna regleras mellan och i olika WE-hinder vid banträning.

Övergripande utbildning i denna fas:



- Variera mellan ridning, tömkörning, longering och löshoppning
- Variera arbete på bana med uteritt i skogen på olika sorters underlag för att stärka hästen och förbättra konditionen
- Fokus på ökad genomsläpplighet och balans i dressyrarbetet
- Arbeta med övergångar mellan och inom gångarterna
- Börja forma hästen, flytta den sidvärts och fokusera på spårning
- Fortsatt inhoppning både på bana och enklare hinder i terräng

WE-specifik utbildning i denna fas:



- Utgår från den redan befästa WE-övningarna från föregående fas.
- Beroende på balans och förmåga kan ridning med slalompinnar och tunnor minskas i sitt avstånd. Beakta hela tiden hästens förmåga att bibehålla takt och balans.
- Hoppa gärna enklare upphopp som en introduktion på att rida WE-hindret bank.
- Lär in ryggning i klockan i korridor från marken (avsuttet). Fortsätt sedan arbetet med ryggning uppsuttet, vid behov med medhjälpare på marken.
- Rid flera av dom befästa hindren i högre gångart (om hästen är redo).
- Minska avståndet mellan avbrott och halt i de olika ”stopp”-hindren (ex flytta mugg, bordet osv). Återigen är fokus på att hästen kan behålla sin balans i avbrott, avsaktning och in i halt. Ryttaren får ej ge avkall på detta och får inte låta hästen bli framtung och behöva ta för hårt i tygeln vid halt.
- Introducera parallellslalom i skritt.
- När hästen börjat förstå sidförande hjälper kan ryttaren låta den gå svag skänkelvikning mellan bommar. Dock ej så pass brant skänkelvikning som anges enligt tävlingsreglementet (TR X) när det kommer till sidförande med bom.
- Lär hästen att kliva över en bom med frambenen, stå still med bommen under magen och sedan lämna rakt fram på ryttarens kommando.
- Introducera bron i trav.
- Fortsätt arbeta med repgrinden. Utöka svårigheten genom att rida igenom grindstolparna och om hästen lärt sig ryggning kan man börja utföra hela hindret.
- Börja vänja in hästen vid trägrind med hjälp av medhjälpare som öppnar grinden så att ekipaget kan rida igenom öppningen. Trägrind förekommer inte på tävling förrän i Lätt A, men kan ändå vara bra att göra hästen förtrogen med alla typer av hinder i ett tidigt skede.



- Rid med lans och fånga ring i trav.
- Fålla med minst 10m i diameter introduceras i skritt och trav.

5 år

När hästen är 5 år fortsätter samma grundarbete som tidigare men med ytterligare ökade krav på bärighet, genomsläpplighet och kvalitet. Det är viktigt att fortsätta arbeta hästen i god balans, med bibehållen takt, lösgjordhet, kontakt och på så sätt nå mer och mer schwung, rakriktning och därigenom ökat påskjut.
Hästen ska alltid upplevas avspänd när man ställer nya, större krav på den. Det kan vara klokt att varva nya eller svårare övningar med välkända, enklare övning. Detta för att hästen ska upplevas trygg, motiverad och positivt inställd.



Övergripande utbildning i denna fas:

- Fortsatt bygga styrka genom varierat arbete
- Konditionsträning utomhus
- Högre grad av tvärning i sidvärtsrörelser
- Större krav på bärighet i både trav och galopp
- Variation av steglängd i alla tre gångarter för ökad elasticitet
- Ridning på böjda spår minumum10 m i diameter i trav
- Enkla byten
- Fövänd galopp
- Halt och ryggning lärs in
- Hoppning på högre hinder (när hästen är redo och med tillräcklig styrka och balans)

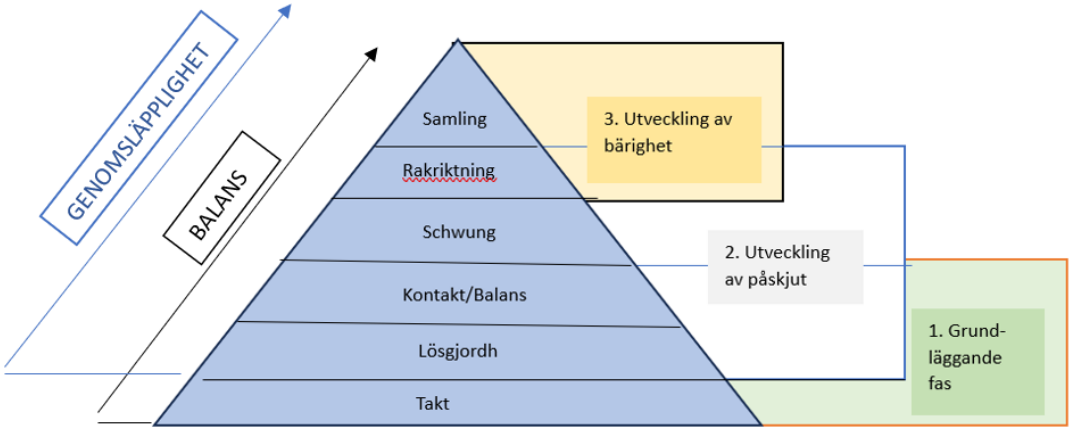
WE-specifik utbildning i denna fas:

- Påbörja arbetet att rida tempoväxlingar på böjda spår (som enligt dressyrprogrammen för WE)
- Alla hinder där ryggning krävs för utförande introduceras stegvis (ex klocka i korridor, rygga mönster osv)
- Repgrind och trägrind rids i sin helhet
- 2 tunnor kan börja ridas i galopp
- 3 tunnor rids i trav alternativt med växlande mellan trav och galopp i volterna.
- Lanslinjen rids i galopp om hästen har nog med styrka för att gå ett väl avvägt tempo.
- Introducera sidvärts över bom. Låt hästen kliva över bommen och sedan flytta i sidled en kortare sträcka.
- Paralllellslalom kan börja ridas i trav. Rid stora vägar (minst 10m mellan stolparna) och ge hästen så mycket utrymme som möjligt för att känna sig positiv till arbetet. Återgå till skritt om hästen uppvisar tappad takt, bjudning eller balans.
- Enkelslalom i bibehållen galopp kan påbörjas. Börja med färre slalompinnar samt med långa avstånd. Minska allteftersom hästen är redo och stark nog.
- Fålla med minst 10m i diameter introduceras i trav och galopp.
- Öva på upp- och nedhopp (bank).
- Introducera speed-momentet försiktigt. Med en ung häst är det absolut nödvändigt att all ridning i speedmoment sker med bibehållen balans, bärighet och mental lösgjordhet.

DET ÄR ALDRIG VÄRT ATT TJÄNA SEKUNDER I SPEEDEN PÅ BEKOSTNAD AV TAKT, BALANS, HARMONI OCH FÖRTROENDE MELLAN HÄST OCH RYTTARE!

6 år

När hästen är 6 år så kan det (om hästen ligger väl i fas) vara dags att arbeta med det tredje trappsteget i utbildningsskalan – 3. utveckling av bärighet. Överst i utbildningsskalan har vi samling – något som kräver styrka, koordination och kondition hos hästen och som byggs upp under lång tid. När det kommer till den unga hästen är det oerhört viktigt att tänka hållbart, långsiktigt och systematiskt när vi succesivt ökar kraven på bärighet och sedermera samling.



Samling: Genom samverkan av ryttarens framåtdrivande och förhållande hjälper kommer hästen att få ett kortare men mer aktivt steg i trav tillika språng i galopp, med mer vinklade bakhaser. På så sätt kommer hästen att bära sig lättare genom att påskjutet förskjuts från att vara riktat enbart framåt till att rikta sig mer uppåt och framåt.

Viktigt att betona att när man jobbar med unga hästar bör man vara beredd på att backa tillbaka på utbildningsskalan om hästen inte svarar upp på den träning ryttaren avsett. Grunden i all ridning är utbildningsskalans bas, den så kallade grundläggande fasen (takt, lösgjordhet och kontakt). Att för snabbt försöka gå vidare på utbildningsskalan kommer sannolikt innebära att utvecklingen till slut stannar av. Genom att istället lägga fokus på den grundläggande fasen samt ständigt jobba med alla delar i utbildningsskalan kommer ryttaren succesivt och stegvis bygga upp hästen.

Övergripande utbildning i denna fas:

- Fortsatt bygga styrka genom varierat arbete
- Konditionsträning utomhus
- Hästen introduceras för skolor och högre grad av tvärning efterfrågas
- Större krav på bärighet i både trav och galopp
- Större krav på schwung och elasticitet i tempoväxlingar
- Ridning på mindre böjda spår där hästen ska spåra med jämn takt, bärighet och påskjut
- Galoppombyten börjar befästas
- Gradvis arbeta mot samling i trav och galopp
- Hoppning på högre hinder (när hästen är redo och med tillräcklig styrka och balans)

WE-specifik utbildning i denna fas:



- Två och tre tunnor rids i galopp med skrittövergångar 1-3 steg mellan tunnorna.
- Sidvärts över kort bom och sedermera lång bom lärs in.
- Kravet på kvaliteten (balansen, bärigheten) i övergångarna från trav eller galopp till skritt eller halt ökas.
- Parallellslalom rids med 8 m avstånd i trav.
- Parallellslalom i galopp introduceras (med skrittövergångar), först med längre avstånd mellan pinnarna än enligt tävlingsreglementet. Avståndet minskas i samma takt som hästens styrka och bärighet byggs upp.
- Klocka i korridor i vinkel introduceras. Inridning i skritt till en början, tills hästen är stark nog för att samla sig i den grad som inridning i galopp kräver. Till en början kan man öva in detta med en öppen korridor (enbart staket på insidan).
- Svårare ridvägar introduceras. Övning på kort sträcka mellan ett stopphinder och ett krävande hinder (ex parallellslalom) samt övning på kort sträcka mellan framåtgripande hinder (ex lydnadshindret) och stopphinder. Detta tränas först i denna ålder då unghästen som är i fas nu anses vara stark nog att samla upp sig snabbt i balans och med bibehållen bärighet.
- Fålla med ca 8m i diameter introduceras i trav och galopp.
- Alla hinder förekommande i LA bör kunna genomföras på en väl balanserad, lösgjord och trygg individ.
- Påbörja arbetet mot medelsvår klass genom att öva att rida olika hinder med lansen i handen.
- Ytterligare krav på elasticitet och schwung i tempoväxlingar efterfrågas (längning i enlighet med WE's dressyrprogram).
- Påbörjande arbete att genom samling gå från bakdelsvändning till skrittpiruett.
- Tempoväxlingar på böjt spår utvecklas mot större skillnader mellan de olika tempona samt mer explosivt uttryck i uppväxlande av tempo.

Sammanfattning

Det är egentligen ingen större skillnad på att utbilda en ung häst inom WE som inom dressyr eller hoppning. Grunden är densamma oavsett gren – förtroende, lydnad och motivation bör få ta stor plats. En tålmodig, lugn, kunnig och väl balanserad ryttare är lika viktigt inom all unghästutbildning. Det finns stora fördelar med att använda just WE i arbetet med en oskolad häst – vissa saker blir mer logiska för hästen när den har ett fysiskt föremål att förhålla sig till. Inom WE ställs det också stora krav på samspel och förtroende mellan häst och ryttare – och det är väl ändå något vi aldrig kan få för mycket av?

Källor:

Ridhandboken 1 (svenska upplagan), 2020, Tyska ridsportförbundet – Hess m. fl.

Allt och lite till om Working Equitation, 1:a upplagan 2020, U. Pernler och P. Bastos.

Tr X WE SvRF *https://ridsport.se/tavling/tr---tavlingsreglemente-/tr-x-working-equitation*, besökt 2023-10-10.

Unghästens utbildningsstege SWB. *https://swb.org/unghastens-utbildningsstege/* besökt 2023-10-02.

Foto: Emma Ejeblad, Jessika Jönsson, Linnea/Nordtass foto